

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Podstawowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypioru i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia k cal 295 kcal Białko ogółem 11 g Tłuszcz 14 g Węglowodany ogółem 35 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 4 g Sód 342 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt ( <b>JAJ, MLE, GOR, GLU, OZI, SEL, SEZ, ORZ,</b> ) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE,</b> ) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynekami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1101 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 191 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 22 g Sód 249 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszponki 20 g Energia k cal 528 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2238 kcal Białko ogółem 78 g Tłuszcz 57 g Węglowodany ogółem 386 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 41 g Sód 1307 mg
	Łatwo strawna	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) połudwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g Energia k cal 395 kcal Białko ogółem 17 g Tłuszcz 18 g Węglowodany ogółem 42 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 358 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia k cal 894 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmo wy 17 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 10 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia k cal 632 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 22 g Węglowodany ogółem 76 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmo wy 2 g Sód 369 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2234 kcal Białko ogółem 79 g Tłuszcz 76 g Węglowodany ogółem 326 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1045 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-02-12 poniedziałek	Łatwo strawna bogatobiałkowa	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ,</b> ) połędwica dr."mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 516 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 19 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 430 mg	budyń 250ml ( <b>SOJ, JAJ, MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 204 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 7 g Węgiel wodany ogółem 29 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 92 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węgiel wodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 261 mg	kefir 220 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 101 kcal Białko ogółem 7 g Tłuszcz 4 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 75 mg	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) bulka pszenna 60 g ( <b>GLU,</b> ) masło 5 g ( <b>MLE,</b> ) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ, GOR, GLU,</b> ) sałatka z roszporki 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU,</b> ) Energia kcal 566 kcal Białko ogółem 24 g Tłuszcz 20 g Węgiel wodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 391 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 16 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2392 kcal Białko ogółem 97 g Tłuszcz 84 g Węgiel wodany ogółem 320 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 21 g Sód 1262 mg
	Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) pasta z jajka i a wokado z maji szczyp. 80 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 288 kcal Białko ogółem 9 g Tłuszcz 10 g Węgiel wodany ogółem 44 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 3 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 462 mg	sok z jabłka i marchewki 250 ml Energia kcal 98 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 27 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 41 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350ml ( <b>SOJ, GOR, GLU, SEL,</b> ) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE, GLU, SEL,</b> ) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE,</b> ) kompot truska wko wy z cytryną b.cukru 250 ml Energia kcal 1040 kcal Białko ogółem 44 g Tłuszcz 36 g Węgiel wodany ogółem 156 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 5 g Błonnik pokarmowy 23 g Sód 264 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węgiel wodany ogółem 22 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata b/c 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU,</b> ) chleb żytni razowy 40 g ( <b>GLU,</b> ) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR,</b> ) sałatka z roszporki 20 g Energia kcal 491 kcal Białko ogółem 16 g Tłuszcz 13 g Węgiel wodany ogółem 82 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 7 g Sód 698 mg	jogurt naturalny 160 g ( <b>MLE,</b> ) Energia kcal 86 kcal Białko ogółem 6 g Tłuszcz 3 g Węgiel wodany ogółem 9 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 0 Sód 91 mg	Energia kcal 2086 kcal Białko ogółem 77 g Tłuszcz 63 g Węgiel wodany ogółem 338 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 12 g Błonnik pokarmowy 44 g Sód 1560 mg

## Jadłospisy tygodniowe w dniu 2024-02-12 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	podstawowa dziecięca	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) pasta z jajka i a wokado z maj. i szczyp. 60 g ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GOR</b> ,) sałatka z pomidora, szczypiorku i koperku 80 g sałata zielona 20 g Energia kcal 303 kcal Białko ogółem 8 g Tłuszcz 8 g Węglowodany ogółem 53 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 399 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa grocho wa z ziemn. 350 ml ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) naleśniki z serem białym z brzosk winią 2 szt ( <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> , <b>OZI</b> , <b>SEL</b> , <b>SEZ</b> , <b>ORZ</b> ,) jabłka zasmażane 200 g ( <b>MLE</b> ,) sur. z marche wki, jabłka i ananasa z rodzynkami 150 g kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 1101 kcal Białko ogółem 46 g Tłuszcz 26 g Węglowodany ogółem 191 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 22 g Sód 249 mg	jabłko 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml chleb pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU</b> ,) chleb żytni razowy 30 g ( <b>GLU</b> ,) sałatka ryżowa z mięsem, warzy wami i majonezem 150 g ( <b>JAJ</b> , <b>GOR</b> ,) sałatka z roszponki 20 g Energia kcal 528 kcal Białko ogółem 15 g Tłuszcz 12 g Węglowodany ogółem 91 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 6 g Sód 658 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2246 kcal Białko ogółem 75 g Tłuszcz 51 g Węglowodany ogółem 404 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 10 g Błonnik pokarmowy 42 g Sód 1364 mg
	Łatwo strawna dla matek karmiących	ka wa zboż. z ml. 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) jajko na pół-miękko 50 g ( <b>JAJ</b> ,) połędwica dr. "mas.Rzem." 50 g sałatka z pomidora bez skórki 80 g kasza kukurydziana na mleku 200 ml ( <b>MLE</b> ,) Energia kcal 550 kcal Białko ogółem 23 g Tłuszcz 23 g Węglowodany ogółem 64 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 431 mg	sok z jabłka, marchewki i banana 250 ml Energia kcal 120 kcal Białko ogółem 2 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 32 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 5 g Sód 40 mg	zupa koperko wa z ziemn.diet. 350 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) gulasz wieprzo wy 110 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) kasza jęczmienna got. 210 g ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) suró wka z marche wki i jabłka 150 g sałata zielona z kefirem 70 g ( <b>MLE</b> ,) kompot truska wko wy z cytryną 250 ml Energia kcal 894 kcal Białko ogółem 33 g Tłuszcz 30 g Węglowodany ogółem 138 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 4 g Błonnik pokarmowy 17 g Sód 261 mg	jabłko gotowane 200 g Energia kcal 83 kcal Białko ogółem 1 g Tłuszcz 1 g Węglowodany ogółem 22 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 g Błonnik pokarmowy 4 g Sód 4 mg	herbata z cukrem 250 ml bułka pszenna 60 g ( <b>GLU</b> ,) masło 10 g ( <b>MLE</b> ,) szynka goto w. wp. 50 g ( <b>SOJ</b> , <b>GOR</b> , <b>GLU</b> ,) sałatka z roszponki 20 g makaron na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> , <b>GLU</b> ,) Energia kcal 554 kcal Białko ogółem 19 g Tłuszcz 20 g Węglowodany ogółem 66 g k w. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 2 g Błonnik pokarmowy 2 g Sód 331 mg	jogurt truskawkowy 150 g Energia kcal 111 kcal Białko ogółem 4 g Tłuszcz 3 g Węglowodany ogółem 16 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 0 Błonnik pokarmowy 0 Sód 14 mg	Energia kcal 2310 kcal Białko ogółem 81 g Tłuszcz 78 g Węglowodany ogółem 337 g kw. tłuszcz. wielonienasycone ogółem 8 g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1080 mg

### **Oznaczenia alergenów:**

<i>SO2</i>	- dwutlenek siarki/siarczyny,
<i>SOJ</i>	- soja,
<i>JAJ</i>	- białko jaja kurzego,
<i>MLE</i>	- mleko krowie,
<i>GOR</i>	- gorczyca,
<i>MIE</i>	- mięczaki,
<i>GLU</i>	- gluten ,
<i>OZI</i>	- orzechy ziemne,
<i>SEL</i>	- seler,
<i>SEZ</i>	- sezam,
<i>SKO</i>	- skorupiaki,
<i>ORZ</i>	- orzechy,
<i>ŁUB</i>	- łubin,
<i>RYB</i>	- ryby,